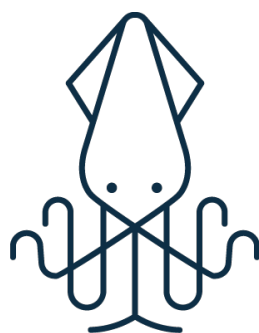


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

29.07.2024- 04.08.2024 dieta podstawowa

Dietetyk urszula maślanik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30
Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Salceson wł. 60g Alergeny: 8,9 Pomidor 50g Papryka 50g Nektarynka 1 szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Ser Edamski 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Boczek rolowany 60g Alergeny: 8,9 Pomidor 50g Papryka 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kasza manna na mleku Alergeny: 1,6 Twarożek z gjurtem 80g Alergeny 1,6 Rzodkiewka 45g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Połudwica wędz. 80g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Pol. z warzyw. 80g Alergeny: 1,2,4,5,6,7,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g Jabłko 1szt
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Zupa pieczarkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Karkówka w sosie cebulowym Alergeny: 1,6,8 Mizeria 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml.	Zupa grochowa 400ml Alergeny 8,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob.w płatkach 100g Alergeny 1,2 Sałata lodowa 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Pomidorowa z ryżem 400ml Alergeny 6 Ziemniaki z koperkiem 250g Bitki wieprz. w sos.wł. 180g Alergeny:1,6,8 Ogórek małosolny 1szt Kompot 250 ml.	Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet rybny 100g Alergeny: 1,2,3 Seler z jabłkiem 150g Alergeny 6,8 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Babka ziemniaczana 300g Alergeny 1,2 Kapusta Pekiriska 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa zacierkowa z jarzynami 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob.w sos.jogurt. 180g Alergeny 1,6,8 Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz wieprzowy 180g Alergeny: 1,6,8 Pomidor w śmietanie 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.
KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00
Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser capries. 80g Alergeny 6 Ogórek św. 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 Papryka 50g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Serek wiej.100g Alergeny: 6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z pieczarką 150g Alergeny: 2,6,8,9 Kefir 250ml Alergeny 6	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser salami 60g Alergeny 6 Papryka 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jajko gotowane 1,5 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Mus owoc. 120g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z pstrąga 80g Alergeny 1,2,3,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g
K: 2261.9 / B: 106.9 T: 245.0 / WP: 210.1 F: 33.9 / WW: 21.3	K: 2259.7 / B: 108.6 T: 95.6 / WP: 202.7 F: 34.5 / WW: 20.2	K: 2297.2 / B: 113.6 T: 179.8 / WP: 214.7 F: 36.8 / WW: 21.7	K: 2266.2 / B: 118.5 T: 132.1 / WP: 228.2 F: 40.3 / WW: 22.7	K: 2316.0 / B: 118.8 T: 240.9 / WP: 207.3 F: 31.4 / WW: 20.7	K: 2162.2 / B: 120.6 T: 179.5 / WP: 194.4 F: 47.0 / WW: 19.9	K: 2233.8 / B: 104.4 T: 246.8 / WP: 170.5 F: 24.5 / WW: 17.1

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:610.1 / B:23.4 / T:24.1 / WP:62.0 / F:5.0 / WW:6.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 1,6. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

SALCESON WŁ. 60G ALERGENY: 8,9

Salceson wł. 60g Alergeny: 8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

NEKTARYNKA 1 SZT

Nektarynka 1 szt - 130 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

ZUPA PIECZARKOWA 400ML ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 300 g (3 x Sztuka)
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
 Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
 Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
 Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
 Porcja rosółowa - 300 g (3 x Porcja)
 Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Śmietana 10% - 20 g (1 x Łyżka)
 Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
 Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Warzywa obierz i umyj. Skrzydła umyj.
2. Ziemniaki pokrój w kostkę.
3. Marchewkę, selera, pietruszkę zetrzyj na tarce lub pokrój na drobną kostkę.
4. Wrzuć warzywa i mięso do garnka z wodą, dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj 15- 20 minut.. Dodaj pokrojone pieczarki..
5. Śmietanę zahartuj dodając do niego gorącej zupy i mieszając energicznie. Następnie dodaj go do zupy.
6. Podawaj z pokrojoną natką pietruszki.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
 Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

KARKÓWKA W SOSIE CEBULOWYM ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 300 g (3 x Sztuka)
 Cytryna - 40 g (0,5 x Sztuka)
 Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Mąka pszenna, typ 500 - 12 g (1 x Łyżka)
 Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
 Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
 Wieprzowina, karkówka - 200 g (2 x Kawatek)
 Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

Cebulę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, przetrzeć na patelnię i poddusić na maśle pilnując aby się nie zrumieniła, od czasu do czasu podlewać mlekiem. Gdy cebula będzie miękka wlać do niej śmietanę wymieszaną z mąką, solą, białym pieprzem i sokiem z cytryny. Wszystko razem podgotować. Mięso ugotuj z warzywami, dodaj do sosu, duś razem ok 10 min

MIZERIA 150G ALERGENY 6

Jogurt grecki - 10 g (0,5 x łyżka)
 Ogórek - 140 g (3,5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.
2. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 10 g (1 x Łyżka)
 Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)
 Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:520.7 / B:14.8 / T:31.1 / WP:33.7 / F:1.6 / WW:3.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 190 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 0 minut

Kawa zbożowa do gotowania wymaga zalania wrzątkiem, a następnie gotowania przez 5 minut. Finalnie kawę przecedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę. Dodać cukier.

SER CAPRIES. 80G ALERGENY 6

Ser capries. 80g Alergeny 6 - 80 g (4 x Plasterek)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2261.9 B: 106.9 T: 245.0 WP: 210.1 F: 33.9 WW: 21.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

MAKARON NA MLEKU 300ML ALERGENY:1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

Zagotuj mleko.

Makaron drobno połam i wsyp do wrzącej wody.

Gotuj, aż stanie się miękki.

Następnie odcedź, przelej chłodną wodą i włóż do zagotowanego mleka.

SER EDAMSKI 60G ALERGENY 6

Ser Edamski 60g Alergeny 6 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:1151.8 / B:68.3 / T:38.9 / WP:119.2 / F:26.7 / WW:11.7

ZUPA GROCHOWA 400ML ALERGENY 8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Groch, nasiona suche - 90 g (6 x łyżka)

Kiełbasa podwawelska - 60 g (6 x Plasterek)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Majeranek - 8 g (2 x łyżeczka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Wieprzowina, żeberka - 100 g (1 x Kawatek)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Do garnka z zimną wodą włóż żeberka, zagotuj powoli, zbierz szumowiny i dodaj wypłukany na sicie groch.

2. Gotuj pod przykryciem przez 40 minut.

3. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Marchewkę, selera i pietruszkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

4. Do ugotowanego wywaru dodaj ziemniaki, starte na tarce warzywa oraz ząbki czosnku w całości.

5. Gotuj aż ziemniaki będą miękkie.

6. Na rozgrzanym oleju podsmaż pokrojoną w kostkę cebulkę i pokrojoną w plasterki kiełbasę. Dołóż do zupy.

7. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie i majeranek, dopraw przyprawami. Gotuj wszystko jeszcze 20 minut.

ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 250G
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

FILET DROB.W PŁATKACH 100G ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 200 g (2 x Kawatek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Płatki kukurydziane - 6 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut
1. Rozbij tłuczkiem mięso. Dopraw wg. uznania.
2. Mięso namocz w mleku - ok 1 tyżce (zamiennik jajka do panierki), posyp płatkami i usmaż.

SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9
Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sałata lodowa - 140 g (7 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:507.4 / B:15.1 / T:27.8 / WP:34.6 / F:5.7 / WW:3.6

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1
Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1
Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6
Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML
Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

KIEŁBASA PARÓWKOWA 100G ALERGENY: 5,6
Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 - 100 g (1 x Sztuka)

PAPRYKA 50G
Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

SOK POMIDOROWY 1SZT ALERGENY 8,9
Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9 - 300 g (1 x Opakowanie)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2259.7 B: 108.6 T: 95.6 WP: 202.7 F: 34.5 WW: 20.2

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Ryż biały - 15 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

BOCZEK ROLOWANY 60G ALERGENY: 8,9

Boczek rolowany 60g Alergeny: 8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:1140.4 / B:63.2 / T:127.5 / WP:145.1 / F:32.6 / WW:14.5

POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 300 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 150 g (3 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)

Ryż biały - 120 g (8 x łyżka)

Seler korzeniowy - 180 g (3 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso wrzuc na gorącą wodę

2. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.

3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut

4. Do całości dodaj pokrojone pomidory i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.

5. Podaj z ugotowanym ryżem.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

BITKI WIEPRZ. W SOS.WŁ. 180G ALERGENY:1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 500 - 24 g (2 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 150 g (3 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawatek)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Podsmaż mięso na małej ilości oliwy, dodaj cebulkę.

2 Zalej mięso odrobiną wody, cały czas dolewając małe ilości.

5. Duś razem z warzywami i przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.

6. W miseczce rozrób jogurt z mąką i odrobiną bulionu.

7. Wlej zawartość miseczki na patelnię i gotuj aż mięso zmięknie.

OGÓREK MAŁOSOLNY 1SZT

Ogórek małosolny 1szt - 100 g (1 x Sztuka)

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 10 g (1 x łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodać cukier

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:540.0 / B:31.4 / T:25.1 / WP:33.3 / F:1.6 / WW:3.5

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 190 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 0 minut

Kawa zbożowa do gotowania wymaga zalania wrzątkiem. a następnie gotowania przez 5 minut. Finalnie kawę przecedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę. Dodać cukier.

SEREK WIEJ.100G ALERGENY: 6

Serek wiej.100g Alergeny: 6 - 200 g (1 x Porcja)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2297.2 B: 113.6 T: 179.8 WP: 214.7 F: 36.8 WW: 21.7

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

ZACIERKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 550 - 15 g (1 x łyżka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

Mąkę wymieszać z jajkiem.

Zarobić elastyczne ciasto.

Skubać po małym kawałku i formować niewielkie kluseczki. ...

W trakcie przygotowania zacierek, kluseczki przesywać mąką, żeby się sklepiły.

Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

PASTA Z MAKRELI 80G ALERGENY: 2,3,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze (gotowane) - 250 g (5 x Sztuka)

Makrela, wędzona - 62.5 g (0.5 x Sztuka)

Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)



POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:1110.5 / B:64.0 / T:71.0 / WP:151.5 / F:34.5 / WW:15.2

ZUPA KALAFIOROWA 400ML ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 300 g (3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)

Kalafior, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 100 g (1 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1 Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

2 Z mięsa i warzyw ugotuj bulion

3. Do bulionu dodaj kalafiora i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.

4. Gotuj pod przykryciem około 30 min

5. Jogurt naturalny dodaj po zahartowaniu z gorącym bulionem. Dopraw do smaku.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

KOTLET RYBNY 100G ALERGENY: 1,2,3 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bułka tarta - 24 g (3 x łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Majeranek - 2 g (0.5 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ryba miruna (filet) - 300 g (3 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 70 minut

- Mięso przelóż do miski. Dodaj do niego posiekaną drobno cebulę (może być też tarta), bułkę i jajko. Przypraw.
- Z mięsa uformuj dość spore, lekko spłaszczone kotlety.
- Na patelni rozgrzej oliwę i ułóż na niej kotlety.
- Całość smaż 15 - 20 minut, do zarumienienia.

SELER Z JABŁKIEM 150G ALERGENY 6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Jabłko - 375 g (2.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
Majonez light - 25 g (1 x łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Rodzynki, suszone - 15 g (1 x łyżka)
Seler korzeniowy - 150 g (2.5 x Plaster)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz selera, marchew i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Skrop sokiem z cytryny, dodaj jogurt i rodzynki.
3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:540.6 / B:20.6 / T:28.7 / WP:42.2 / F:4.1 / WW:4.2

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)
Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SAŁATKA Z PIECZARKĄ 150G ALERGENY: 2,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 16 g (1 x łyżka)
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x łyżka)
Ogórki, konserwowe - 50 g (1 x Sztuka)
Pieczarki marynowane, konserwowe - 120 g (6 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

Jajka ugotuj, obierz. Wszystkie składniki pokroić i wymieszać z majonezem. doprawić do smaku solą i pieprzem.

KEFIR 250ML ALERGENY 6

Kefir 250ml Alergeny 6 - 250 g (1 x Opakowanie)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2266.2 B: 118.5 T: 132.1 WP: 228.2 F: 40.3 WW: 22.7

BUŁKA GRAHAM 1SZT ALERGENY 1
Bułka graham 1szt Alergeny 1 - 65 g (1 x Sztuka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6
Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML
Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

KASZA MANNA NA MLEKU ALERGENY: 1,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Kasza manna - 12 g (1 x łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj kaszę na mleku. Jeśli zrobi się zbyt gęsta dodaj wodę.

TWAROŻEK Z JGURTEM 80G ALERGENY 1,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 0 minut
1. Wymieszaj składniki.

RZODKIEWKA 45G
Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

BANAN 1SZT
Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:1149.7 / B:61.8 / T:194.1 / WP:118.5 / F:23.1 / WW:11.7

KRUPNIK 400ML ALERGENY 1,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 300 g (3 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, perłowa - 120 g (8 x łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Porcja rosółowa - 300 g (3 x Porcja)
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut
1. Marchew, selera i pietruszkę obierz, umyj i zetrzyj na tarce na grubych oczkach.
2. W garnku ugotuj mięso z warzywami
3 Gotuj do miękkości warzyw przez ok. 20 minut, po czym dodaj kaszę i gotuj kolejne 15-20 minut.
5. Dopraw solą i pieprzem.
6. Podaj obficie posypaną koperkiem.

BABKA ZIEMNIACZANA 300G ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kiełbasa podwawelska - 50 g (5 x Plasterek)

Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Wieprzowina, boczek bez kości - 100 g (1 x Kawalek)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 180 minut

Boczek pokrojony w kostkę i kiełbasę usmażyć na patelni, pod koniec dołożyć posiekaną cebulę, zeszklić. Ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, odcisnąć nadmiar soku. Wymieszać ziemniaki, boczek, cebulę, jajka, mąkę. Doprawić solą i pieprzem. Przełożyć masę do wysmarowanej tłuszczem blachy. Piec półtorej godziny w temp. 170 st. C.

KAPUSTA PEKIŃSKA 150G ALERGENY: 9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 10 g (1 x Łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00**K:540.2 / B:25.3 / T:29.2 / WP:35.8 / F:2.6 / WW:3.8****CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 190 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 0 minut

Kawa zbożowa do gotowania wymaga zalania wrzątkiem. a następnie gotowania przez 5 minut. Finalnie kawę przecedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę. Dodać cukier.

SER SALAMI 60G ALERGENY 6

Ser salami 60g Alergeny 6 - 60 g (3 x Plasterek)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

SALATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2316.0 B: 118.8 T: 240.9 WP: 207.3 F: 31.4 WW: 20.7

ŚNIADANIE 07:30

K:564.7 / B:29.4 / T:20.9 / WP:53.5 / F:3.1 / WW:5.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszać w szklance mleka z cukrem, resztę mleka zagotować.

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

POLĘDWICA WĘDZ. 80G ALERGENY 8,9

Polędwica wędz. 80g Alergeny 8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALAATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:1104.2 / B:77.1 / T:128.4 / WP:114.1 / F:42.5 / WW:11.7

ZUPA ZACIERKOWA Z JARZYNAMI 400ML ALERGENY 1,2,8

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 550 - 15 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 15 g (0.3 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 100 g (1 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 x łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso z kurczaka przetóż do garnka z zimną wodą.

2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 1,5h.

3. Obierz warzywa. Ziemiaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.

4. Dodaj warzywa (zarówno te świeże jak i mrożoną mieszankę) do wywaru.

5. Gotuj 20 minut.

6. Zahartuj śmietanę z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.

7. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki.

8. Z nogi kurczaka zdejmij mięso i dodaj je do zupy. (Na porcję zupy przypada połowa mięsa).

ZIEMIANKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemiaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemiaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemiaki.

FILET DROB.W SOS.JOGURT. 180G ALERGENY 1,6,8

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 6.3 g (0.2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ubij mięso tłuczkiem. Przypraw wg uznania.

2. Mięso ugotuj z warzywami do miękkości

3. zapraw skrobią z jogurtem, gotuj ok.5min

OGÓREK KONS. 1SZT ALERGENY: 9

Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 - 50 g (1 x Sztuka)

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:493.3 / B:14.1 / T:30.2 / WP:26.8 / F:1.4 / WW:2.7

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

JAJKO GOTOWANE 1,5 SZT ALERGENY: 2

Jaja kurze całe - 84 g (1.5 x Sztuka)

Majonez light - 25 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

MUS OWOC. 120G

Mus owoc. 120g - 120 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2162.2 B: 120.6 T: 179.5 WP: 194.4 F: 47.0 WW: 19.9

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

KAKAO ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)



Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszać w szklance mleka z cukrem, resztę mleka zagotować.

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

POL. Z WARZYW. 80G ALERGENY: 1,2,4,5,6,7,8,9

Pol. z warzyw. 80g Alergeny: 1,2,4,5,6,7,8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą 6)) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:1102.1 / B:60.5 / T:196.1 / WP:101.2 / F:19.1 / WW:10.2

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400ML ALERGENY 1,2,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 x Szklanka)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 3 g (0.5 x łyżeczka)

Porcja rosółowa - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso umyj, włóż do garnka, zalej zimną wodą i powoli doprowadź do wrzenia.

2. Po zebraniu powstałej z gotowania mięsa piany dodaj obrane warzywa, liść laurowy, ziele angielskie oraz przyprawy. Gotuj około 40 min

3. Podawaj z ugotowanym makaronem i drobno siekaną natką pietruszki.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

GULASZ WIEPRZOWY 180G ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) - 200 g (2 x Porcja)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.

2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.

3 Zalej mięso odrobiną wody, cały czas dolewając małe ilości.

4. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.

5. Zagęść skrobią.

6. Gotuj aż mięso zmięknie.

POMIDOR W ŚMIETANIE 150G ALERGENY: 6

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Śmietana, 18% tłuszczu - 12.5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

Pomidory pokroić, dodać śmietanę i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 10 g (1 x Łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:513.8 / B:25.7 / T:28.4 / WP:25.2 / F:1.6 / WW:2.4

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PASTA Z PSTRĄGA 80G ALERGENY 1,2,3,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze (gotowane) - 300 g (6 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 4 g (0.5 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pstrąg tęczy (filet, wędzony) - 30 g (0.5 x Sztuka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój szczypiorek, koperek.

2. Zmiksuj wszystkie składniki z ulubionymi przyprawami i wyciśniętym sokiem z cytryny.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

